Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

ПРОГРАММА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

наименование специальности

ОП.02.Основы психологии

Квалификация выпускника
педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.02. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.02. Основы психологии

Наименование специальности: 49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника: Педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная
Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России от **11 ноября 2022 г. № 968**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», колледж Бирского филиала.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   5.1. Перечень образовательных технологий
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности **49.02.01 Физическая культура**, для обучающихся **очной и заочной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Основы психологии» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части. Дисциплина изучается на **3 курсе в 5 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся системы психологических знаний и умений, необходимых для эффективной организации образовательного и тренировочного процесса по физической культуре, а также развитие психолого-педагогического мышления будущего педагога.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

Код ОК	Умения	Знания
ОК 09	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые); понимать тексты на базовые профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия	Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности

Набор ОК определён учебным планом специальности. Знания и умения сформулированы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**130**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**66**
в том числе:	
лекции (уроки)	30
практические занятия	36

Вид учебной работы	Объем часов
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**64**
в том числе:	
подготовка рефератов, докладов	20
работа с текстами, словарями и справочниками	22
решение психологических задач и ситуаций	22
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **5** семестре	

Заочная форма обучения *(при наличии)*

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**130**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**16**
в том числе:	
лекции (уроки)	8
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**114**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **5** семестре	

Объем часов указан в строгом соответствии с учебным планом. Соотношение аудиторной и самостоятельной работы для заочной формы определено с учетом требований к организации учебного процесса.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Общая психология		**44**	
Тема 1.1. Психология как наука. Предмет и методы психологии	**Содержание учебного материала:** Психология в системе наук о человеке. Объект, предмет и задачи психологии. Отрасли психологии. Методы психологического исследования. Основные этапы развития психологии.	12	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 1: Анализ методов психологического исследования и их применение в физической культуре и спорте.	4	ОК 01, ОК 02
	Самостоятельная работа: Работа с текстами	6	ОК 01, ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	первоисточников; подготовка доклада о связи психологии с другими науками.		
Тема 1.2. Психика и сознание. Психические процессы	**Содержание учебного материала:** Понятие психики и сознания. Познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение, речь. Эмоционально-волевые процессы.	16	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 2: Изучение особенностей познавательных процессов и их проявления в спортивной деятельности.	6	ОК 01, ОК 02
	Самостоятельная работа: Составление схемы «Психические процессы»; анализ конкретных ситуаций проявления психических процессов на уроках физической культуры.	8	ОК 01
Тема 1.3. Психология личности	**Содержание учебного материала:** Понятие личности в психологии. Структура личности. Темперамент, характер, способности.	12	ОК 01, ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	Направленность личности. Потребности и мотивы.		
	Практическое занятие № 3: Определение типа темперамента и анализ его проявления в физкультурно-спортивной деятельности.	4	ОК 01
	Самостоятельная работа: Изучение подходов к структуре личности в отечественной и зарубежной психологии; подготовка реферата.	6	ОК 02
Раздел 2. Возрастная и педагогическая психология		**44**	
Тема 2.1. Возрастная психология. Психологические особенности развития	**Содержание учебного материала:** Понятие возраста. Возрастная периодизация. Психологические особенности детей и подростков. Кризисы возрастного развития.	14	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 4: Анализ психологических особенностей обучающихся разных возрастных групп применительно к занятиям физической культурой.	6	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Составление психолого-возрастной характеристики обучающегося; изучение возрастных кризисов.	8	ОК 02
Тема 2.2. Психология обучения и воспитания	**Содержание учебного материала:** Психологические основы обучения. Психология усвоения знаний, умений и навыков. Психологические основы воспитания. Психология педагогической деятельности и личности педагога.	14	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие № 5: Решение психолого-педагогических задач по организации обучения и воспитания на уроках физической культуры.	6	ОК 01, ОК 09
	Самостоятельная работа: Анализ психологических аспектов педагогического общения; подготовка доклада о стилях педагогического руководства.	8	ОК 02
Раздел 3. Психология		**42**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
физической культуры и спорта			
Тема 3.1. Психология спортивной деятельности	**Содержание учебного материала:** Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта. Психологические особенности спортивной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена.	14	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 6: Анализ психологической структуры спортивной деятельности; изучение методов психологической подготовки.	6	ОК 01
	Самостоятельная работа: Изучение психологических требований к различным видам спорта; подготовка реферата.	8	ОК 02
Тема 3.2. Психология личности спортсмена и коллектива	**Содержание учебного материала:** Психологические особенности личности спортсмена. Психология спортивного коллектива. Психологический климат.	12	ОК 01, ОК 09

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	Мотивация спортивной деятельности.		
	Практическое занятие № 7: Изучение психологического климата коллектива; анализ мотивации занятий физической культурой и спортом.	4	ОК 01, ОК 09
	Самостоятельная работа: Разработка программы психологического сопровождения спортсмена; анализ конкретных ситуаций.	8	ОК 01
Тема 3.3. Психологическая подготовка и саморегуляция	**Содержание учебного материала:** Понятие психологической подготовки. Методы саморегуляции психических состояний. Психологические аспекты предсоревновательной подготовки.	8	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 8: Освоение методов психической саморегуляции (дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, релаксация).	4	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление	6	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	комплекса упражнений для саморегуляции психических состояний; подготовка к деловой игре.		
Курсовая работа (проект)	*Не предусмотрена*	—	
Всего:		**130**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Общая психология		**6**	
Тема 1.1. Психология как наука. Предмет и методы психологии	**Содержание учебного материала:** Психология как наука. Предмет и методы психологии.	2	ОК 01, ОК 02
	Самостоятельная работа: Работа с текстами первоисточников; подготовка доклада.	18	ОК 01, ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 1.2. Психика и сознание. Психические процессы	**Содержание учебного материала:** Психика и сознание. Познавательные психические процессы.	2	ОК 01, ОК 02
	Практическое занятие № 1: Изучение особенностей познавательных процессов.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление схемы «Психические процессы»; анализ ситуаций.	18	ОК 01
Тема 1.3. Психология личности	**Содержание учебного материала:** Понятие личности. Темперамент, характер, способности.	2	ОК 01, ОК 02
	Самостоятельная работа: Изучение подходов к структуре личности; подготовка реферата.	16	ОК 02
Раздел 2. Возрастная и педагогическая психология		**4**	
Тема 2.1. Возрастная психология	**Содержание учебного материала:** Возрастная периодизация. Психологические особенности развития.	2	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Составление психолого-возрастной характеристики обучающегося.	18	ОК 02
Тема 2.2. Психология обучения и воспитания	**Содержание учебного материала:** Психологические основы обучения и воспитания.	2	ОК 01, ОК 09
	Практическое занятие № 2: Решение психолого-педагогических задач.	2	ОК 01, ОК 09
	Самостоятельная работа: Анализ психологических аспектов педагогического общения.	16	ОК 02
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта		**6**	
Тема 3.1. Психология спортивной деятельности	**Содержание учебного материала:** Психология физической культуры и спорта. Психологическая подготовка.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Изучение	16	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
	психологических требований к видам спорта; реферат.		
Тема 3.2. Психология личности спортсмена и коллектива	**Содержание учебного материала:** Личность спортсмена. Психология спортивного коллектива.	2	ОК 01, ОК 09
	Практическое занятие № 3: Изучение психологического климата коллектива.	2	ОК 01, ОК 09
	Самостоятельная работа: Разработка программы психологического сопровождения спортсмена.	12	ОК 01
Тема 3.3. Психологическая подготовка и саморегуляция	**Содержание учебного материала:** Методы саморегуляции психических состояний.	2	ОК 01
	Практическое занятие № 4: Освоение методов психической саморегуляции.	2	ОК 01
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений для саморегуляции.	8	ОК 01

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Формируемые компетенции
Курсовая работа (проект)	*Не предусмотрена*	—	
Всего:		**130**	

Примечание: для заочной формы обучения объём самостоятельной работы по темам увеличен пропорционально сокращению аудиторной нагрузки; итоговое значение соответствует 114 ч (130 − 16 ч аудиторных).

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций (ОК 01, ОК 02, ОК 09), определённых ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания, представлены в **Приложении 1**.

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов;
- защита рефератов и сообщений;
- решение психологических задач и ситуаций;
- участие в дискуссиях и деловых играх.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (5 семестр). Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **психологии и педагогики**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска учебная;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, раздаточный материал по разделам психологии).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран проекционный.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 583 с. — ISBN 978-5-4461-1196-1. — Текст : непосредственный.
2. Немов, Р. С. Психология : учебник для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 396 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-16917-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532660
3. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. А. В. Родионова. — Москва : Академия, 2022. — 368 с. — ISBN 978-5-4468-8794-2. — Текст : непосредственный.

Дополнительная учебная литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2023. — 352 с. — ISBN 978-5-4461-1121-3. — Текст : непосредственный.
2. Столяренко, Л. Д. Психология : учебник для среднего профессионального образования / Л. Д. Столяренко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 386 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16052-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Юрайт» — https://urait.ru
2.	ЭБС «Академия» — https://academia-moscow.ru
3.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — https://elibrary.ru
№	Адрес (URL)
1.	https://urait.ru — образовательная платформа «Юрайт»
2.	https://academia-moscow.ru — электронная библиотека издательского центра «Академия»
3.	https://elibrary.ru — научная электронная библиотека
4.	https://fgos.ru — реестр ФГОС СПО

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог с открытым исходным кодом)
Пакет офисных программ (Microsoft Office / LibreOffice)
Браузер для работы с ЭБС и интернет-ресурсами
Программы для создания презентаций
Электронная информационно-образовательная среда вуза

---

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины используются следующие **активные и интерактивные формы проведения занятий**:

- **Групповые дискуссии** — обсуждение спорных психологических вопросов, анализ различных подходов к пониманию психики и личности.
- **Разбор конкретных психологических ситуаций (кейс-метод)** — решение практических задач, моделирующих реальные условия профессиональной деятельности педагога по физической культуре.
- **Деловые и ролевые игры** — моделирование фрагментов урока физической культуры, тренировочных занятий, ситуаций педагогического общения.
- **Психологические тренинги** — освоение методов саморегуляции, релаксации, развития коммуникативных навыков.
- **Метод проектов** — разработка программ психологического сопровождения спортсмена, комплексов упражнений для саморегуляции.
- **Компьютерное тестирование** — контроль знаний по разделам дисциплины.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

(Оформляется отдельным документом в соответствии с локальными актами образовательной организации)

Состав ФОС:

1. Область применения.
2. Объекты оценивания — результаты освоения (знания и умения в соответствии с ОК 01, ОК 02, ОК 09).
3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины:
   - формы текущего контроля (устный опрос, тестирование, проверка практических заданий, защита рефератов, решение психологических задач);
   - форма промежуточной аттестации — дифференцированный зачёт (5 семестр).
4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта:
   - перечень вопросов к дифференцированному зачёту (30 вопросов по всем разделам дисциплины);
   - тестовые задания (примеры);
   - практические задания (психологические задачи и ситуации);
   - тематика рефератов и докладов.
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет, объект и задачи психологии. Отрасли психологии.
2. Методы психологического исследования.
3. Понятие психики и сознания. Структура сознания.
4. Познавательные психические процессы: ощущение и восприятие.
5. Внимание и его свойства. Виды внимания.
6. Память: виды, процессы, закономерности.
7. Мышление и его виды. Мыслительные операции.
8. Воображение и его роль в спортивной деятельности.
9. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния.
10. Воля и волевые качества личности.
11. Понятие личности в психологии. Структура личности.
12. Темперамент и его типы. Проявление темперамента в спорте.
13. Характер и его формирование.
14. Способности и их развитие.
15. Направленность личности. Потребности и мотивы.

16. Возрастная периодизация. Психологические особенности детей и подростков.
17. Кризисы возрастного развития.
18. Психологические основы обучения.
19. Психологические основы воспитания.
20. Психология педагогической деятельности и личности педагога.
21. Стили педагогического руководства.
22. Предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.
23. Психологическая структура спортивной деятельности.
24. Психологическая подготовка спортсмена.
25. Психологические особенности личности спортсмена.
26. Психология спортивного коллектива. Психологический климат.
27. Мотивация спортивной деятельности.
28. Методы психической саморегуляции.
29. Психологические аспекты предсоревновательной подготовки.
30. Психологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности.

Пример тестового задания:

1. Психический процесс, обеспечивающий сохранение и воспроизведение информации, — это:
   - а) внимание;
   - б) память;
   - в) мышление;
   - г) воображение.
2. Тип темперамента, характеризующийся высокой активностью, энергичностью, вспыльчивостью, — это:
   - а) сангвиник;
   - б) флегматик;
   - в) холерик;
   - г) меланхолик.
3. Метод психологии, основанный на самонаблюдении, — это:
   - а) эксперимент;
   - б) наблюдение;
   - в) интроспекция;
   - г) тестирование.